

*Encuentra un lugar tranquilo, despeja tu mente, respira hondo y relájate completamente.*

## LECTURA

Jn 20, 19-31

Lee de manera pausada y reflexiva y presta atención a cada palabra.



Análisis de la Lectura  
en su contexto

El relato presenta dos apariciones de Jesús resucitado. En la primera, Jesús se aparece a los discípulos reunidos en un lugar cerrado, ofreciendo paz y el don del Espíritu Santo. La trama avanza hacia la incredulidad de Tomás, quien no estaba presente. En la segunda aparición, Jesús invita a Tomás a tocar sus heridas, llevando la narración al clímax cuando éste exclama: "Señor mío y Dios mío". Los escenarios (la casa cerrada y las heridas del Resucitado) subrayan la transición del miedo a la fe plena. El mensaje destaca la fe como respuesta, incluso sin ver físicamente al Señor.



## PARA TOMAR EN CUENTA

El verbo griego *pisteuo* (creer) aparece repetidamente, subrayando la importancia de la fe en la narración. En el versículo 29, Jesús alaba a quienes creen sin ver, marcando una transición hacia la fe basada en el testimonio apostólico. El saludo "Paz a ustedes" no sólo indica calma, sino que es una proclamación de reconciliación y plenitud. El gesto de Jesús al mostrar sus heridas refuerza su identidad como el Crucificado y Resucitado, siendo una invitación a la confianza plena en su victoria sobre la muerte.

### Para trabajar en grupo:

- Escoge una palabra, puede ser sustantivo o un verbo, que consideres la más importante del texto.
- ¿A qué se asocia el soplo del Espíritu por parte de Jesús?

## MEDITACIÓN

El encuentro de Jesús con los discípulos y con Tomás nos desafía a vivir nuestra fe con confianza. En un mundo donde predominan el escepticismo y el miedo, Jesús nos invita a recibir su paz y a confiar en su presencia, incluso cuando no podemos verlo físicamente. En el Perú, marcado por incertidumbres sociales y personales, este texto nos llama a ser testigos de la paz y la fe en Cristo. ¿Cómo puedo proclamar la presencia de Jesús en mi vida, incluso en medio de dudas o desafíos? Este relato nos recuerda que la fe es un don que transforma nuestras

vidas y nos impulsa a ser portadores de esperanza, reconciliación y confianza en la victoria de Cristo.

### Para interiorizar el texto:

- La palabra que escogiste, repítela varias veces y medítala para descubrir cómo la puedes aplicar a tu vida.
- ¿Qué áreas de mi vida necesitan la paz y la confianza en Cristo resucitado?

## ORACIÓN

*Jesús resucitado, llena mi vida con tu paz y transforma mi corazón en un testimonio de tu amor. Ayúdame a confiar en tu presencia, incluso en los momentos de duda. Que mi fe crezca y mi vida refleje tu esperanza. Amén.*

## CONTEMPLACIÓN

Esta etapa es íntima y conlleva adoptar una actitud de tranquilidad y receptividad frente a la Palabra del Señor. Al reflexionar sobre las enseñanzas contenidas en su Palabra, podrás vislumbrar el mundo desde la perspectiva de Dios, colaborando activamente con Él en la renovación del mundo a través de compromisos concretos.

**Luis Eduardo Breña Solano**  
**SOBICAIN**

